

靴選びでおしゃれを優先すると、足に負担がかかることがあります。
今は特に問題がなくても、足とは一生のお付き合い。
おしゃれと足の健康を両立した靴選びを心がけましょう。



特に足のトラブルはないけれど…

大学にお勤めの木原麻子さんは、仕事中はほとんど立ちっぱなし。「ヒールが5cmぐらいの靴を履いていたとき、ちよつと腰が痛いことがあつて、履くのをやめました」。今は特に足のトラブルはないそうです。フットスキャナーで足を計測し、スタッフの櫻井一男さんから説明を受けながら、普段見ることのない自分の足裏の写真に興味深々です。

「第二指の付け根にタコができていますね。ここは本来、足の横アーチのつべんになり、地面にあまり強く当たらない部分です。ここが強く地面にあたるのは、足の骨格の横アーチがなくなり、平たくなっていくということ。平たくなると、クッション効果が少なく、地面からの衝撃を受けやすくなります。「タコはヒールやパンプスをよ



足元の健康は全身の健康。
おしゃれと足の健康の両立を

～足の健康にもファッションにもこだわりたい方へ～

く履いていたときにできてしまったんですね。今はほとんど履きませんが、まだ何か力がかかっているのでしょうか？」と木原さん。「骨格やアーチを保持する仕組みは、靭帯や筋肉の働きが大きいため、これらが十分な力を発揮しなければ、負担が減りません」。

足の健康を考えた靴とインソール

「骨格の横アーチが下がっている場合は、凸凹のついたインソールで調整します。インソールの山の部分で足を下から押し上げることで、横アーチを再構築します。それによって足本来のクッションを取り戻し、開張足で足幅が広がった状態をサポートし、その部分の負担を減らします。インソールを使うことにより、アーチや骨格を支えながら、靭帯や筋肉を強化し、本来の足の仕組みを

取り戻していきます。今は特に足のトラブルでお困りではないので、実感がわかないかもしれませんが、この先筋力などが落ちてきたときに、それに対応する履物と中敷ぎが助けになるかもしれません」。

木原さんは立ち仕事なので、仕事に履く靴が重要。「常に足に荷重がかかった状態なので、靴はできるだけ足に負担をかけない、足をサポートする仕組みがある方がいいですね。パンプスは甲にベルトがある方が足も安定します」。櫻井さんのアドバイスに、「無意識にベルトのあるものを選んでます」と木原さん。

足元の健康は、全身の健康に関係するので、足は大切にしてみたい。自分自身の足の状態をしっかりと知った上で、これからも足の健康を考えながら、オシャレも楽しんでいきたいですね。



ヨネックスのパンプス型のウォーキングシューズ。3層構造のパワークッションで疲れにくく、ゆったりした履き心地。13000円

足のトラブルは靴で治そう

ようこそ足と靴の外来へ！

講師を招いて外反母趾予防体操やテーピング実践講座等、足のトラブルを防ぐための知識や、自分でできる治療や予防を中心とした講演会を開催。

日時：10月13日（月・祝） 13:00～16:00
場所：ハートピア京都 大会議室 京都市中京区竹屋町烏丸東入清水町375
参加費：500円 定員：200名
お申し込み・問合せ先：元気で100歳クラブ事務局
TEL:075-365-3748（フットクリエイト内）



フットクリエイト

京都市下京区間之町通上珠数屋町
下打越町 318 / ☎ 075-365-3748 / 10時～18時（予約の場合～20時） / 休休日：月、祝
www.footcreate.com